

Avaliação Antropométrica de Jovens Futebolistas

Beatriz Pereira¹, Francisca Fatia¹, Margarida Silva¹, Mariana Spínola¹, Filipa Vicente^{1,2}, Paula Pereira^{1,2}

¹ Egas Moniz School of Health and Science, Quinta da Granja – Campus Universitário 2829-511 Monte de Caparica, Portugal

² G.E.N.A. – Applied Nutrition Research Group, Egas Moniz Center for Interdisciplinary Research (CIEM), Quinta da Granja – Campus Universitário 2829-511 Monte de Caparica, Portugal

Introdução

Atualmente no mundo inteiro estão registados 265 milhões de jogadores de futebol (sendo a maior parte destes menores de 18 anos) e Portugal segue esta tendência tendo milhares de jogadores de futebol jovens registados.

A intensidade e a exigência destes escalões tem vindo a aumentar e as equipas de formação têm vindo a competir ao mais alto nível.

Num jovem atleta é essencial assegurar não só que o adequado crescimento e desenvolvimento físico, mas também otimizar a sua composição corporal para ter uma boa prestação física na modalidade que pratica.

Dada a escassez de dados sobre a antropometria de futebolistas de formação em Portugal, este trabalho tem como objetivo fazer uma caracterização ponderal e da composição corporal de futebolistas de escalões de formação. (1)

Palavras chave: IMC, Massa Gorda, atletas, jovens, rapazes, futebol

Objetivo

O objetivo do presente estudo é a realização de uma avaliação antropométrica em jovens rapazes futebolistas.

Materiais e Métodos

Os participantes foram recebidos numa sala apropriada para uma avaliação individual. A medição da altura foi feita com um estadiómetro SECA 120 de precisão milimétrica, foram pesados numa balança digital com precisão de 100g e foram medidas as pregas cutâneas subescapular e tricipital. Todos procedimentos seguiram o protocolo ISAK. (2)

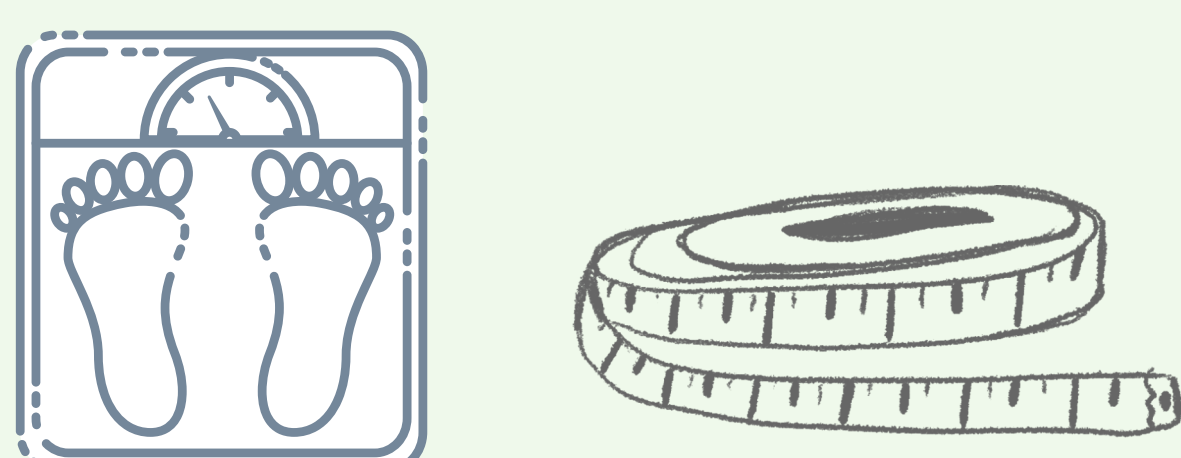


Fig 1 - Balança digital e fita métrica

Resultados

	n (%)				
	Traquinas	Benjamins	Infantis	Juvenis	Total
N.º	22 (23,4)	38 (40,4)	11 (11,7)	23 (24,5)	94 (100)
Idade	7,9	9,2	12	15,4	11,13
IMC					
Magreza	1 (4,6)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	1 (1,1)
Peso Normal	9 (40,9)	16 (42,1)	7 (63,6)	15 (65,2)	47 (50)
Excesso de Peso	9 (40,9)	12 (31,6)	2 (18,2)	4 (17,4)	27 (28,7)
Obesidade	3 (13,6)	10 (26,3)	2 (18,2)	4 (17,4)	19 (20,2)
Massa Gorda					
Baixa	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
Adequada	12 (54,6)	16 (42,1)	5 (45,5)	10 (43,5)	43 (45,7)
Moderadamente alta	7 (31,8)	7 (18,4)	2 (18,2)	5 (21,7)	21 (22,3)
Alta	0 (0)	8 (21,1)	2 (18,2)	2 (8,7)	12 (12,8)
Excessivamente alta	3 (13,6)	7 (18,4)	2 (18,2)	6 (26,1)	18 (19,2)

Tabela 1- Caracterização da amostra, considerando o IMC e a % de Massa Gorda (3 (4))

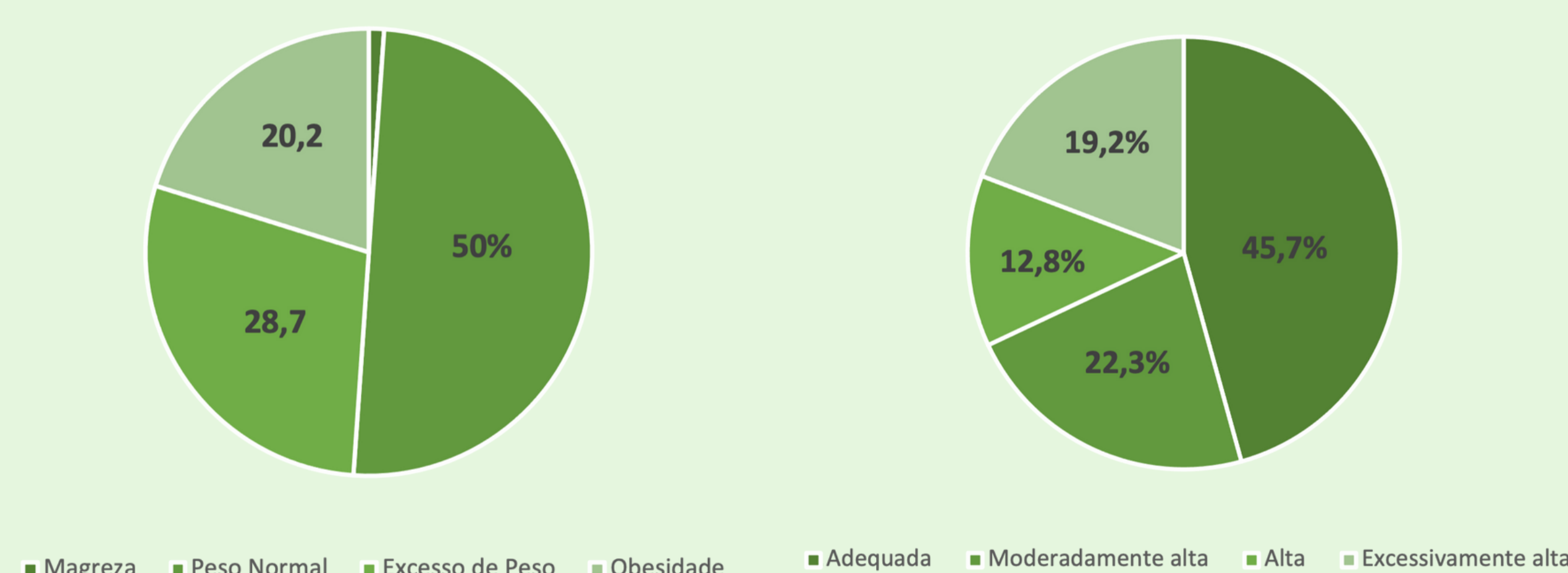


Fig 2 - Caracterização da percentagem do IMC

Fig 3 - Caracterização da percentagem de Massa Gorda

- Em relação ao índice de massa corporal (IMC), observou-se que metade (50%) dos jovens apresenta um valor normal, 28,7% tem excesso de peso e 20,2% apresenta obesidade. Existe apenas um jovem com magreza.
- Relativamente à percentagem de massa gorda, 45,7% dos jovens atletas apresentavam um valor adequado, 22,3% tinham um valor moderadamente alto, 12,8% dos jovens tinham um valor alto e 19,2% excessivamente alto.
- A percentagem de massa gorda dos atletas foi estimada através de duas fórmulas (Slaughter, et al. 1988 e Lozano-Berges G, et al. 2017) e seguidamente foi feita a média dos dois valores. Reparou-se que em algumas situações houve alguma discrepância nos resultados, sendo que os valores, na maioria das vezes eram superiores com a fórmula de Slaughter, et al. 1988. Esta última estima a percentagem de massa gorda a partir das pregas subcutâneas tricipital e subescapular dos jovens atletas.

Conclusão

Com os resultados obtidos é possível chegar à conclusão que a percentagem de excesso de peso, obesidade e valores altos de massa gorda, na amostra de jovens futebolistas, é elevada. Esta informação reforça a necessidade de acompanhamento nutricional de atletas em escalões de formação, tanto para a melhoria destes parâmetros com foco na performance, como para a redução da obesidade e excesso de peso infantil.

Bibliografia

